13 جولای 2018 | چاپ شماره: 31

Grenfell support

اخبار پشتیبانی گرنفل

کمپین, گفتگو پیرامون سلامت روان را تبلیغ می کند



کمپین OK not to feel OK (احساس ناخوشی عیب نیست) با هدف کمک به کاهش تابو صحبت کردن در مورد مشکلات سلامت روان راه اندازی شد.

ما می‌خواهیم به افراد نیازمند اطلاع دهیم که همیشه کسی هست که به آنها گوش، مشاوره و مراقبت می‌دهد. هر سال، هزاران نفر به نقطه‌ای می‌رسند که احساس می‌کنند راهی برای کمک وجود ندارد و به گونه‌ای غم‌انگیز به زندگی خود پایان می‌دهند. اگر مردم با راحتی بیشتری در مورد سلامت روان خود صحبت می‌کردند، از چند مورد از این موارد پیشگیری می‌شد؟

چه کسی بیشتر از همه در معرض خطر است؟

اغلب گفته می‌شود که احتمال خودکشی در مردان نسبت به زنان بیشتر است – مطابق گزارش سامارتیان

«مردان، خودکشی و گزارش جامعه» سه برابر است. در حالی که مهم است که تمام گروه‌های سنی و جنسی در صورت نیاز به پشتیبانی به این خدمات دسترسی داشته باشند، مطابق گزارش سامارتیان مردان بین سن 40 تا 44 سالگی از طبقه محروم بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

چه کاری از دست من ساخته است؟

اگر کسی را می‌شناسید که فکر می‌کنید ممکن است مشکل داشته باشد، یک گفتگوی ساده می تواند یک راه طولانی را کوتاه کند. بسیاری از افرادی که با سلامت روانی خود دست و پنجه نرم می‌کنند نمی‌خواهند درخواست کمک کنند چون فکر می‌کنند که این کار نشانه ضعف است - این امر نمی‌تواند از حقیقت دور باشد. اگر فکر می‌کنید که آنها نیاز به کمک دارند

منتظر نمانید که برای درخواست کمک نزد شما بیایند. به آنها اطلاع دهید که چه

خدماتی که در اختیار آنها قرار می‌گیرد و به آنها اطمینان خاطر بدهید که انجام اقدامات مثبت برای بهبودی مایه شرمندگی نیست.

کمک به خود (Self help)

وب‌سایت OK not to feel OK (احساس ناخوشی عیب نیست) دارای مجموعه گسترده‌ای از کتابچه‌های کمک به خود است که می‌تواند به شما کمک کند درک بهتری از علت احساسات خاص خود پیدا کنید. این کتابچه‌ها در ارتباط با سوگ، افسردگی، اضطراب، استرس، مشکلات خواب، خشونت خانگی و طیف وسیعی از موضوعات دیگر کمک ارائه می‌دهند که ممکن است برای شما یا کسی که می‌شناسید، مفید باشند. برای خواندن کتابچه‌های کمک به خود، از وبسایت www.OKnottofeelOK.org بازدید کنید و روی گزینه «کمک به خود» کلیک کنید.

اگر وضعیت شما اضطراری‌تر است یا اگر لازم است با کسی صحبت کنید, می‌توانید در هر زمان شبانه‌روز به صورت رایگان از طریق شماره

0800 0234 650 با NHS تماس بگیرید.

در این نسخه

این شماره مرکز خدمات بهداشت روان و مشاوره جامع است. مشکل شما هر چه که باشد,NHS قادر خواهد بود شما را به کمک مناسب راهنمایی کند.

شما می‌توانید تماس بگیرید زیرا:

- می‌خواهید خود یا شخص دیگری را به مرکز خدمات بهداشت روان بزرگسالان ارجاع دهید.
- احساس می‌کنید که شما یا سایرین در خطر آسیب هستید
- ممکن است دچار اختلال عاطفی یا روانی شده باشید
- ممکن است در مورد یک بحران اجتماعی فوری مانند خشونت خانگی نیاز به مشاوره داشته باشید.

سامری‌ها: «شما صحبت می‌کنید. ما گوش می‌کنیم»

لازم است صحبت کنید، می‌توانید از طریق شماره تلفن 116123 سامارتیان تماس بگیرید یا در صورتی که نتوانستید صحبت کنید

می‌توانید بهjo@samaritans.org ایمیل بزنید. یک داوطلب جواب داده و به شما گوش می دهد. آنها با تمرکز بر افکار و احساسات شما، نه رفتن به جزئیات, شما را گام به گام در زمینه مسائل، نگرانی‌ها و مشکلات‌تان راهنمایی خواهند کرد. منتظر نمانید قبل از درخواست کمک, کشتی نجات‌تان به گل بنشیند.



در باشگاه کودکان HD چه خدماتی ارائه می شود؟

امسال تابستان، باشگاه کودکان HD، فعالیت‌هایی در زمینه ورزش، هنر و صنایع دستی، آشپزی و علم، فناوری، مهندسی و ریاضی (STEM) را

به صورت رایگان برگزار می‌کند. کودکان می‌توانند در کارگاه‌ها شرکت کنند,

برای سفر ثبت نام کنند، در پختن وعده‌های سالم غذایی برای خود کمک کنند و حتی نحوه درست کردن یک اسباب‌بازی گلی, صابونی و نرم را یاد بگیرند.

چرا تعطیلات امسال تابستان را صرف یادگیری مهارت‌های جدید و پیدا کردن دوستان جدید در باشگاه کودکان HD نکنید؟

هیچ گونه رزرو از پیش لازم نیست و همه سنین می‌توانند شرکت کنند. (کودکان زیر پنج سال باید همیشه همراه والدین یا سرپرست خود باشند).

باشگاه کودکان HD در نشانی **The Henry Dickens Community Centre, 104 St. Anns Rd, London, W11 4BU** قرار دارد. این باشگاه در روز **دوشنبه 23 جولای** باز خواهد شد و هر روز به جز روزهای یکشنبه از ساعت **12 ظهر تا 3 بعد از ظهر** تا **جمعه 31 اوت** باز خواهد بود. برای کسب اطلاعات بیشتر، حضوراً به مرکز مراجعه نمایید یا به

lucy@hdcc.london یا **osei@hdcc.london** ایمیل بزنید.



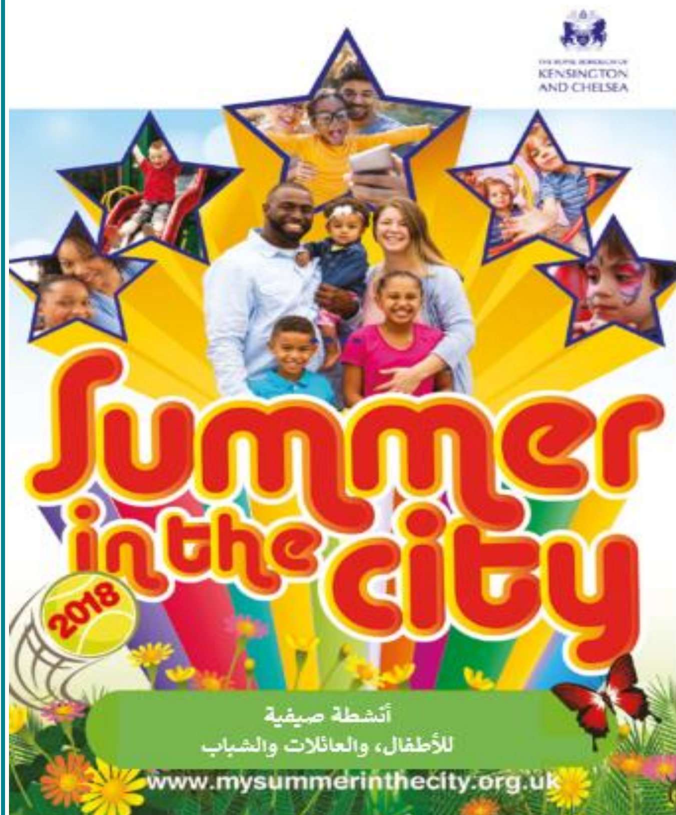
فعالیت‌های تابستانی برای کودکان

تابستان در شهر راهنمای شما برای طیف گسترده‌ای از رویدادها و فعالیت‌هایی است که در تابستان امسال در کنسینگتون و چلسی و مناطق همسایه آن برای کودکان، نوجوانان و خانواده‌هایشان برگزار می‌شود .{4}

بیش از 1000 رویداد برگزار می‌شود که می‌توانید در آنها شرکت کنید، از جمله فعالیت‌های فضای باز، مسابقه کیک‌پزی، هنر و صنایع دستی، بیت‌باکسینگ، چالش خواندن تابستانه، تورهای دوچرخه سواری رایگان، پیاده‌روی در طبیعت، درست کردن لباس، هنر نقاشی، عکاسی و بسیاری موارد دیگر.

رویدادهایی را که در تابستان امسال در کنسینگتون و چلسی برگزار می‌شود می‌توانید در برگه **تابستان در شهر** که در وبسایت پشتیبانی گرنفل **ww.grenfellsupport.org.uk** موجود است مشاهده نمایید.

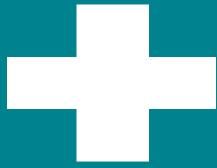
برای دیدن همه رویدادهایی که در هر سه منطقه برگزار می‌شود، از صفحه رویدادهای **تابستان در شهر** **www.mysummerinthecity.org.uk/event** دیدن کنید.



تیم تعمیرات لانکستر وست راه‌اندازی شد

پس از بازخورد ساکنین و کمیته اتحادیه ساکنین لانکستر وست، خدمات تعمیر و نگهداری جدید، به طور خاص برای لانکستر وست راه‌اندازی شده است. این تیم هشت نفره که در روز **دوشنبه 2 جولای** راه‌اندازی شد، در نشانی **Baseline Studios, Whitchurch Road, W11 4AT** و در انبار کنار **Safestore** مستقر شده است. این بدان معنی است که تیم می تواند مطمئن شود که تعمیرات سریع‌تر از قبل انجام می‌شود.

این تیم در حال حاضر بیشتر تعمیرات شهرک را انجام می‌دهد، از جمله کار بر روی ساختمان‌های خالی و عملیات مراقبت و سرویس و نگهداری مناطق عمومی.
برای گزارش تعمیرات می‌توانید از ساعت **9 صبح الی 5 بعد از ظهر** با خط اختصاصی بخش مسکن لنکستر وست، **0800137111** (گزینه 1 را انتخاب کنید)، تماس بگیرید یا به نشانی زیر ایمیل بزنید:
lancasterwestoffice@rbkc.gov.uk



NHS

پشتیبانی ویژه NHS گرنفل

مرکز خدمات بهداشت ملی در تاریخ **پنج شنبه 5 جولای 2018** 70 ساله شد، که این روز زمانی مناسب برای تقدیر از کارهای مهم انجام شده توسط یکی از محبوب‌ترین مؤسسات ملی است.

در این بخش الحاق اخبار پشتیبانی گرنفل ویژه NHS, ما یک راهنمای مفید از خدماتی را که ممکن است برای شما، عزیزان شما یا هر کسی که تحت تأثیر فاجعه برج گرنفل قرار گرفته است مفید باشد، جمع آوری کرده‌ایم. شما به شماره پشتیبانی، نقشه مراکز

پشتیبانی محلی، پشتیبانی مربوط به تحقیقات گرنفل دسترسی خواهید داشت و ما به شما می‌گوییم

کجا می‌توانید راهنمای کمک به خود و پاسخ به سوالاتی را که ممکن است در مورد پشتیبانی NHS داشته باشید پیدا کنید. ما می‌خواهیم با هدف اطمینان از اینکه دیگر هیچ کس احساس نکند که پناهی برای او وجود ندارد, بر خدماتی تأکید کنیم که در دسترس افراد نیازمند به پشتیبانی قرار دارد. NHS برای راهنمایی، پشتیبانی و مراقبت از هر یک از ما در هر روز قابل دسترس است. اگر شما یا کسی که می‌شناسید نیاز به کمک دارید، بیایید و از منابع ارزشمندی که ارائه می‌شود استفاده کنید.



3

خدمات بهداشت و سلامت NHS گرنفل - در صورتی که افراد احساس اضطراب، استرس، نگرانی کنند و یا دچار بی‌خوابی شوند به آنها خدمات پشتیبانی ارائه می‌دهد. می‌توانید شخصاً به وبسایت **www.grenfellwellbeing.com** مراجعه کنید. با شماره **020 8637 6279** و یا ایمیل **grenfell.wellbeingservice@nhs.net** تماس بگیرید.

برای حمایت فوری مربوط به بهداشت روان یک خط تلفن وجود دارد که 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته در دسترس است. هر ساعتی که خواستید با شماره **0800 0234 650** تماس بگیرید.

خدمات بهداشت و سلامت NHS گرنفل

مرکز خدمات بهداشت و سلامت گرنفل

برای کمک به شما برای مقابله با مشکلات و احساس بهبودی طیف وسیعی از خدمات درمانی و گفتاردرمانی را ارائه می‌دهد. اگر احساس ناراحتی می کنید، دچار بی‌خوابی شده‌اید، خاطرات یا تصاویری از تراژدی به طور غیر منتظره به ذهن شما خطور می کند، احساس اضطراب، استرس یا نگرانی می‌کنید، پس در تماس باشید.

چگونه این درمان‌ها کمک می کند؟

درمان‌های ارائه شده می‌تواند به افراد کمک کند تا بر خاطرات اضطراب‌آور غلبه کنند.برخی افراد ممکن است صحنه‌ها و کابوس‌هایی ببینند که می‌تواند بسیار دشوار باشد و زندگی روزمره و خواب افراد را مختل کند. درمان به «پردازش» آنچه اتفاق افتاده کمک می کند به طوری که خاطرات کمتر به شکل دیدن صحنه و کابوس ظاهر می شود. درمان همچنین بر کاهش سطوح عمومی اضطراب و بهبود خواب تمرکز خواهد کرد.

نحوه دریافت کمک

خود ارجاع: ساده ترین راه برای دسترسی به این خدمات این است که خودتان با رفتن به وبسایت **grenfellwelling.com** و تکمیل فرم خود ارجاع (فقط بزرگسالان) مراجعه کنید. در صورت دلخواه، می‌توانید از طریق تماس با شماره **020 8637 6279** یا ارسال ایمیل به **grenfell.wellbeingservice@nhs.net** با مرکز تماس بگیرید. در صورت ارجاع یک کودک باید با این شماره تماس بگیرید. همچنین می‌توانید از پزشک عمومی خود بخواهید که شما را به خدمات ارجاع دهد.

این خدمات در مراکز مشخص شده بر روی نقشه ارائه می شود و باید برای حضور وقت ملاقات بگیرید، به جز خدمات مرکز کرو که جلسات NHS بدون نیاز به گرفتن نوبت برگزار می‌شود.

جلسات NHS هر روز از ساعت **10 صبح الی 8 عصر دوشنبه تا جمعه** و از ساعت **11 صبح الی 6 عصر** در **روزهای آخر هفته** در مرکز کرو برگزار می‌شود.



خدمات پشتیبانی



هر کسی می‌تواند از طریق شماره تلفن
020 8962 4393، هفت روز هفته، **بین 9 صبح تا 8 بعد از ظهر**

با.ممکن است اعضای تیم پشتیبانی را در محله خود دیده باشید. آنها تی‌شرت های سبز و کلاه می‌پوشند که تسمه NHS بر روی آنها قرار دارد.

از زمان برگزاری رویدادهای گرنفل، اعضای تیم پشتیبانی گرنفل به درب منازل رفته و با مردم محله ملاقات کرده‌اند و در محل‌های برگزاری رویدادها، هر جا که لازم بوده پیشنهاد کمک و پشتیبانی داده‌اند.

آنها همیشه برای کمک به شما حضور دارند، از جمله در دوران سخت، شب ها و تعطیلات عمومی، مثلاً در جریان تحقیقات، کارناوال ناتینگ هیل، در روز کریسمس، ساعت صرف وعده‌های غذایی، شب گای فاوکس (شب آتش)، عید، در یادبودها و راهپیمایی‌ها.

این تیم در حال حاضر از پرستاران بهداشت روان، درمانگران شغلی، درمانگران هنری، درمانگران موسیقی و درام، دستیاران روانشناس و دو نفر از ساکنین محلی - که یکی از آنها در بهداشت عمومی کار می‌کند و دیگری که دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته مطالعات اسلامی است و در اردوگاه‌های کاله حضور داشته - تشکیل شده است.

تیم پشتیبانی چه کاری انجام می‌دهد؟

تیم پشتیبانی ارزیابی اولیه مربوط به اختلال استرس پس از تروما (PTSD) را نیز - اغلب در محل‌های اجتماعی مانند کرو و یا در خانه‌های مردم - انجام می دهد. در مواردی که مشخص شده و با رضایت بیمار، آنها شما را برای ارزیابی بالینی و درمان به مرکز خدمات بزرگسالان گرنفل در بنیاد تراست NHS در مرکز و شمال غربی لندن (CNWL) ارجاع می‌دهند. بیماران را می‌توان برای اختلال استرس پس از تروما (PTSD)، افسردگی، اضطراب یا هر گونه مسائل سلامت روان ارجاع داد.

تیم پشتیبانی علاوه بر تست غربالگری، خدمات حمایتی سلامت روانی و عاطفی و کمک‌های عملی برای یافتن خدمات پشتیبانی مناسب را به شما ارائه می‌دهد و برای کمک به ایجاد انعطاف پذیری اجتماعی از نزدیک با گروه‌های محلی کار می‌کند.
اگر اعضای تیم را در خیابان یا در محل‌های برگزاری رویدادها دیدید، همیشه می‌توانید
به آنها نزدیک شده و با آنها صحبت کنید. آنها در صورت نیاز، فرآیند شناسایی NHS را انجام خواهند داد.
همچنین می‌توانید از طریق شماره **020 8962 4393**، هفت روز هفته، از ساعت **9 صبح الی 8 عصر** با تیم تماس بگیرید. همیشه در طول این ساعت‌ها یک پزشک ارشد در دسترس است تا در صورت نیاز شما به حمایت در زمینه سلامت با شما صحبت کند.
مدیر قادر به پاسخ به هر گونه سوال شما خواهد بود، از جمله اگر شما بخواهید تیم از یک رویداد در محله پشتیبانی کند. اگر مایل باشید کسی بیاید و
در محله و یا در خانه با شما ملاقات کند، آنها یک روز، زمان و مکان را با موافقت شما تعیین می‌کنند.
مرکز خدمات بهداشت و سلامت گرنفل با انجمن پیشرفت‌های فرهنگی از طریق هنرهای تجسمی (ACAVA) همکاری می‌کند تا در تابستان 12 کارگاه آموزشی هنری مربوط به سلامت بزرگسالان را با مدیریت هنرمندان برگزار کند. برای هر کارگاه تا 12 محل وجود خواهد داشت. هر کارگاه دو بار برگزار خواهد شد و شرکت کنندگان می‌توانند در محل **ACAVA (54 Blechynden Street, W10 6RJ)** در روزهای **پنجشنبه** از ساعت **2.30** الی **4.30** بعد از ظهر یا در **(The Curve) 10 Bard Road, W10 6TP**
کارگاه‌های آموزشی عبارتند از:

26 و 28 جولای - مجسمه سازی با مقوا

2 و 4 آگوست - گلدان انترپرومورفیک / زومورفیک

9 و 11 آگوست - شمع‌های آروماتراپی یا تکه‌دوزی

16 و 18 آگوست - طراحی و دوختن

23 و 25 آگوست - ساخت ماسک

30 اوت و 1 سپتامبر - چاپ صفحه بر روی پارچه

این مرکز همچنین با ACAVA همکاری می‌کند تا جلسات هفتگی گروهی درمان بزرگسالان با هنر را برگزار کند.
برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفا با تیم پشتیبانی گرنفل به شماره‌ی **020 8962 4393**تماس بگیرید.

دعم أولئك الذين يعانون من إدمان الكحول والمخدرات



حمایت از کسانی که به الکل و مواد مخدر اعتیاد دارند این شورا بودجه یک مرکز خدمات سلامت مواد مخدر و الکل را تأمین می‌کند به هر یک از ساکنین کنسینگتون و چلسی که گرفتار مصرف مواد مخدر یا الکل هستند مشاوره رایگان و محرمانه ارائه می‌دهد. خدمات مختلفی هست که
تیمی متشکل از متخصصان هفت روز هفته در مرکز **Acorn Hall, 1 East Row, W10 5AR**ارائه می‌دهد.

اولین نقطه تماس شما برای خدمات مواد مخدر و الکل در کنسینگتون و چلسی ناوگرها هستند، تیمی که بدون نیاز به گرفتن وقت ملاقات در کنسینگتون شمالی حضور دارند: **دوشنبه‌ها**از ساعت **3 تا 7 بعد از ظهر** در آدرس **Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Road, W11 4AH**از **1 تا 5 بعد از ظهر** در آدرس **The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP**این مرکز خدماتی می‌تواند بازدیدهای خانگی و مداخلات درمانی کوتاه را انجام دهد و گزینه‌های بهبودی مربوط به بهداشت و سلامت را ارتقا دهد.
قراری ارتباط با این مرکز، با شماره **07850 773696** تماس بگیرید یا به **northken@DAWSlondon.org** ایمیل بزنید.

رویدادهای آینده

کارگاه‌های خاک رس برای کودکان بین 6 تا 12 ساله

خدمات بهداشت و سلامت گرنفل در مرکز کرو برای کودکان کارگاه‌های خاک رس برگزار کرده است. آخرین کارگاه در تاریخ **چهارشنبه 18 جولای 2018**، از ساعت **4 تا 5 بعد از ظهر** برگزار خواهد شد.

این کارگاه فرصتی برای کشف و لذت بردن از استفاده از خاک رس است. در این کارگاه شرکت کنندگان با تکنیک‌های استفاده از خاک رس آشنا می‌شوند و می‌توانند با کمک مربی یک اثر هنری ایجاد کنند.

شرکت کنندگان می‌توانند کار خود را به خانه ببرند. فقط 10 جا وجود دارد، بنابراین لطفاً برای رزرو جا برای فرزند خود با

02089624393 تماس بگیرید یا از یکی از کارمندان NHS در مرکز کرو درخواست کنید.

بیایید و فضای درمانی جدید ما را ببینید

مرکز خدمات بهداشت و سلامت گرنفل فضای درمانی جدید خود را در روز **چهارشنبه 12سپتامبر 2018 ، از ساعت 4 بعد از ظهر الی 7 عصر** در **St Charles Hospital, Exmoor St, W10 6DZ** باز خواهد کرد.

موسیقی، خوراکی، گپ و گفتگو و فعالیت‌های دیگر وجود خواهد داشت، پس پیشنهاد می‌شود شرکت کنید. همه می‌توانند شرکت کنند.

می‌توانید بخش‌های درمانی را ببینید و با درمانگران و طراحان فضا دیدار کنید.

می‌توانید برای هر مدتی که می‌خواهید بمانید و تابلوهای راهنما در همه جای بیمارستان هست که شما را به بخش های مختلف هدایت می‌کند.



حمایت فوری مربوط به سلامت و بهداشت روان

اگر شما یا کسی که می‌شناسید نیازمند کمک فوری یا حمایت در زمینه سلامت است،

می‌توانید 24 ساعت شبانه روز، هفت روز در هفته با شماره **0800 234 650** تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محل خود مراجعه کنید.



در شرایط اضطراری باشماره **999** تماس بگیرید.

پشتیبانی از آتش‌سوزی Whitstable House

تیم پشتیبانی از منطقه بازدید می‌کند تا به کسانی که ممکن است تحت تأثیر آتش‌سوزی به وقوع پیوسته در Whitstable House در تاریخ 3 جولای قرار گرفته باشند یا کسانی که دوباره علائمی نگران‌کننده را تجربه می‌کنند، خدمات حمایتی ارائه دهد. آنها از منطقه بازدید کرده و به درب تمام خانه‌ها مراجعه کرده‌اند تا ببینند آیا مردم به کمک NHS نیاز دارند یا خیر.

نحوه برقرار تماس:

هر زمانی که یکی از اعضای تیم پشتیبانی را در خیابان ببینید می‌توانید با آنها صحبت کنید یا از طریق شماره تلفن **020 8962 4393**، **هفت روز هفته** ، از ساعت **9 صبح الی 8 عصر** با آنها تماس بگیرید.

پرسش‌های متداول

1. چه کسی باید با مرکز خدمات بهداشت و سلامت NHS گرنفل تماس بگیرد؟

هرکسی که تحت تأثیر رویدادهای فاجعه گرنفل قرار گرفته است، میتواند برای دریافت حمایت مراجعه کند. هر کس به طور متفاوتی نسبت به تروما واکنش نشان میدهد اما برخی از واکنشهای رایج عبارتند از: احساس افسردگی, اضطراب و گریه کردن. ممکن است خاطرههای تروما را دوباره تجربه کنید، مشکل بیخوابی داشته باشید و از نظر فیزیکی گوش به زنگ و نگران باشید. اگر اطمینان خاطر ندارید، میتوانید با مرکز خدمات تماس بگیرید و آنها خوشحال خواهند شد که با شما ملاقات کرده و در مورد وضعیت خاص شما به طور محرمانه صحبت کنند. برای مشاهده فهرست کاملتر علائمی که ممکن است پس از یک حادثه تروماتیک تجربه کنید, لطفاً به وبسایت **www.grenfellwellbeing.com/about** مراجعه نمایید.

2. کجا می‌توانم برای وقت ملاقات حضور پیدا کنم؟

مرکز خدمات بهداشت و سلامت گرنفل دارای اتاق‌های درمان در همه مکان‌های مشخص شده بر روی نقشه در صفحه چهار است. باید برای گرفتن وقت ملاقات با آنها تماس بگیرید مگر اینکه ترجیح دهید در جلسات بدون نوبت مرکز کرو شرکت کنید.

3. چگونه می‌توانم فرزندم را ارجاع دهم؟

برای ارجاع فرزند خود می‌توانید 24 ساعت شبانه روز با شماره

0800 0234 650 تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره **020 8637 6279** تماس بگیرید و یا به **grenfell.wellbeingservice@nhs.net** ایمیل بزنید.



برنامه فعالیت‌های مرکز اجتماعی کرو

دوشنبه 16 جولای

- **10 إلی 12:30** ظهر – - کلاسهای NOVA ICT
- **1 إلی 3:00 بعد از ظهر** – مهارت های انگلیسی (سوادآموزی برای تکلم به سبک زبان مادری)

2 إلی 4 بعد از ظهر – خدمات حمایتی مربوط به برج گرنفل (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

3:00 إلی 5:00 بعد از ظهر آواز خواندن با اجرای زنده

5:00 إلی 7:00 بعد از ظهر باشگاه انجام تکالیف برای سنین 11 تا 18 سال با یک معلم خصوصی توانا

- (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

6 إلی 8:00 بعد از ظهر – انگلیسی Pre-ESOL

6:30 إلی **7:30 بعد از ظهر** – کلاس‌های Zumba

- ویژه بانوان

سه شنبه 17 جولای

9:30 - 11:30 صبح و 12:25 إلی 2:30 بعد از ظهر – کلاسهای زبان انگلیسی سطح ESOL (برای رزرو جا لطفاً با ایمیل sakinah. touzani@westway.org تماس بگیرید)

10:30إلی 12:30– جلسات کاریابی و نوشتن رزومه (صحن طبقه اول) (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

- **10:30 صبح إلی 12:30** – کمک به کودکان برای مقابله با سوگ (لطفاً برای رزرو جا به thecurve@rbkc.gov.uk ایمیل بزنید)

10:00 صبح إلی 3:00 – کلوپ دوخت و دوز فوزیه کلوپ دوخت و دوز برای همه, مهارتهای خود را تقویت کنید, بافتنی کنید و گپ بزنید (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

1:30إلی 2:30 بعد از ظهر مقابله با سوگ، صحبت کردن، گوش دادن و تبادل نظرات با الیشا و آنا

5:00 إلی 7:00 بعد از ظهر کلاس‌های زبان عربی برای سنین 7 و بالاتر (ثبت نام لازم است - لطفا به **thecurve@rbkc.gov.uk**) ایمیل بزنید

7 إلی 8 بعد از ظهر – مقابله با سوگ گروه مردان کولین



چهارشنبه 18 جولای

10:00 إلی 12:00 ظهر– صبح قهوه جهان – نوشیدن قهوه و گپ زدن برای همه رایگان و آزاد است

- **10 إلی 12:30 ظهر**– مهارتهای اشتغالNova ICT

10:30 إلی 12:30 بعد از ظهر– جلسات کاریابی و نوشتن رزومه (صحن طبقه همکف) (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

2:00 إلی 4:00 بعد از ظهر – جلسه بدون نوبت در زمینه الکل و مواد مخدر

4:00 إلی 5:00 بعد از ظهر – کارگاه خاک رس برای کودکان بین شش تا 12 سالگی

4:00 إلی 7:00 بعد از ظهر – گروه دختران جوان برای سنین 13 سال به بالا (با مدیریت لورا برای تندرستی و سلامت عاطفی)

- **6:00 إلی 7:00 بعد از ظهر** - گروه خواندن دستهجمعی، برای تمام افراد با هر سطحی از توانایی خواندن آزاد است. بیایید و لذت کتابخوانی را با اعضای گروه به اشتراک بگذارید



پنج شنبه 19 جولای

10:30 إلی 11:30 صبح– بمانید و بازی کنید - کودکان و والدین/مراقبین.فرصتی برای بازی، آواز خواندن، اکتشاف ویادگیری دستهجمعی

12:30 إلی 2:30 بعد از ظهر– مادران و ضربات

1:00 إلی 3:00 بعد از ظهر– مهارتهای ICT و حمایت پیش ازاز اشتغال، مناسب برای کسانی که برای مرکز شغلی آماده نیستند (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

2 إلی 3 بعد از ظهر – مهارتهای اشتغال ICT نووا (الکس) (بدون نیاز به گرفتن نوبت)

4:00 إلی 4:45 بعد از ظهر- زمان میان وعده سالم برای بچهها (محدودیت جا, برای رزرو جا به **thecurve@rbkc.gov.uk** ایمیل بزنید)

4:00 إلی 6:00 بعد از ظهر - هنرمندان نوجوان پنج تا 11 ساله برای هنرمندان نوجوان مشتاق که به دنبال یادگیری و تقویت مهارتهای خود هستند

5:00 إلی 7:00 بعد از ظهر – کلاس های زبان عربی برای سنین 7 و بالاتر (ثبت نام لازم است - لطفا به **thecurve@rbkc.gov.uk** ایمیل بزنید.

جمعه 20 جولای

10:00 إلی 1:00 بعد از ظهر – کارگاه کوزهگری ACAVA (برای رزرو جا, لطفاً به **thecurve@rbkc.uk** ایمیل بزنید)

10:00 إلی 1:00 بعد از ظهر - Midaye - شبکه توسعه سومالی

11:00 إلی 11:40 صبح–**Zumbinis** – زومبا برای کودکان (زیر 5 سال) و والدین/مراقبین



ساعات کار Crèche عبارتند از:
دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 10 صبح تا 12 ظهر و ساعت 1 تا 3 بعدازظهر. در روز پنج شنبه crèche باز نیست.

Crèche برای والدینی است که در ملاقاتها یا دورههای برگزار شده در کرو حضور مییابند. سایر کاربران کرو نیز میتوانند هنگام شرکت در یک رویداد یا فعالیت از فضای crèche استفاده کنند. برای رزرو، لطفا ایمیل بزنید به: **thecurve@rbkc.gov.uk**

ساعات کاری مرکز اجتماعی کرو عبارتند از: **10 صبح تا 8 صبح دوشنبه تا جمعه** و از ساعت **11 صبح تا 6 بعدازظهر** روزهای آخر هفته.

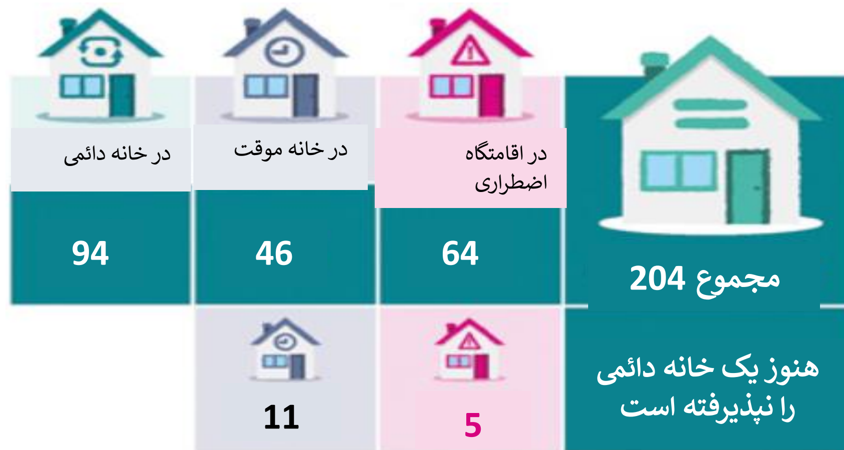
The Curve Community Centre, 10 Bard Road, London W10 6TP

در برخی از جلسات باید از قبل جا رزرو کنید، پس ایمیل بزنید به **thecurve@rbkc.gov.uk** و آنها در پاسخ رزرو شما را تأیید میکنند.



برج گرنفل و راهپیمایی گرنفل
جدیدترین اخبار مربوط به پیشرفت اسکان مجدد

این ارقام مربوط به تاریخ 12 جولای 2018



سر بطری‌های خود را برای نقاشی دیواری ACAVA نگه دارید

بخش ویژه نسخه اخبار پشتیبانی گرنفل, نقاشی دیواری با سر بطری بود که که توسط مدرسه ابتدایی گاردنز آکسفورد و هنرمندی به نام تومومی یوشیدا با هدف جلب توجه عموم به اهمیت استفاده مجدد و بازیافت پلاستیک ایجاد شد. ACAVA، یک موسسه خیریه آموزشی است که تقویت مهارت‌های بصری را ترویج می‌دهد و تومومی نیز در تابستان بر روی پروژه اجتماعی نقاشی دیواری با سر بطری‌های پلاستیکی کار می‌کند که بخشی از برنامه شکوفایی (Flourish Programme) است و از ماه آوریل مشغول جمع آوری سر بطری برای این پروژه بوده است.

کار بر روی پروژه نقاشی دیواری که توسط خانواده های محله طراحی شده است در **سه شنبه 31 جولای** شروع می‌شود و در روزهای **پنج شنبه 2 آگوست، چهارشنبه 8 اوت و جمعه 10 آگوست** در **Maxilla Studios, 4 Maxilla Walk, W10 از ساعت 2 الی 4 بعد از ظهر** هر روز ادامه می‌یابد. اینجا جایی است که می‌توانید کمک کنید. ACAVA هنوز هم به سر بطری‌هایی از هر رنگ از بسیاری از مردم نیاز دارد. لطفاً سر بطری‌های پلاستیکی خود را نگه دارید و قبل از **پایان جولای** آنها را به محل جمع‌آوری به نشانی **ACAVA in Blechynden Street, W10** بیاورید.از خانواده‌های محله دعوت می‌شود که در این پروژه شرکت کنند تا

یک نقاشی دیواری با شکوه جدید برای محله ایجاد کنند.کودکان باید همراه یک فرد بزرگسال باشند برای دریافت جدیدترین اخبار مربوط به این پروژه، **@ACAVAflourish**را در توییتر دنبال کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد این پروژه، به

لیزا ناش **lnash@ACAVA.org** ایمیل بزنید.



پشتیبانی تحقیقات گرنفل

تیم پشتیبانی گرنفل همراه با Hestia هر روز برای هر کسی که نیاز به حمایت دارد در جلسات استماع تحقیقات گرنفل حضور دارد. می‌توانید با آنها در محل جلسات استماع تحقیقات دیدار کنید. شناختن مأمورین NHS از روی تی‌شرت‌های سبز آنها و تسمه‌هایی با مارک NHS و مأمورین Hestia از روی شال‌های سبز و نارنجی آنها آسان است.

خدمات پشتیبانی ارائه شده

از هر کسی که دوست دارد در ارتباط با تحقیق در مورد آتش‌سوزی با پلیس صحبت کند دعوت می‌شود که از طریق شماره (مت‌پلیس Met Police. با **0800 032 4539** تماس بگیرد.

اطلاعات تماس مهم مراقبت

با شماره پشتیبانی رایگان**Cruseاز داغدیدگان**

0808علی مدار اليوم: اتصل بخط المساعدة المجاني تماس بگیرید یا به: **808 1677** شماره . ایمیل بزنید**helpline@cruse.org.uk**

پشتیبانی در روزهای **دوشنبه تا جمعه** از **9:30 صبح تا 5 بعدازظهر** باز است. ساعات اضافی عصرهای سه شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه تا ساعت 8 عصر.

تعویض ویزا، پاسپورت انگلستان، یا پرسش‌های مربوط به مهاجرت

با خط مشاوره ما به شماره **0300 303 2832**تماس بگیرید. این خط 24 ساعته باز است.

کیفیت هوا و قرارگیری در معرض دود

اگر در مورد هر گونه علائم نگرانی دارید، لطفاً به پزشک خود مراجعه نموده یا با NHS به شماره **111** تماس بگیرید.

پشتیبانی از مسکن

اگر سوالی در مورد مسکن دارید یا می‌خواهید بدانید که چه کسی مسئول امور مسکن شما است، لطفاً با **0800 137 111**، یا **020 7361 3008**تماس بگیرید.

پشتیبانی از قربانیان

برای دریافت پشتیبانی عملی و عاطفی با شماره **0808 1689 111** تماس بگیرید یا از وبسایت **victimsupport.gov.uk**. بازدید کنید. این خط

24 ساعت در روز باز است.

مسلمانان برج گرنفل واحد پاسخگویی

خدمات پشتیبانی دیگری را نیز ارائه می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به **info@gmru.co.uk**

ایمیل بزنید همچنین می‌توانید در **مرکز اجتماعی کرو** حمایت فیزیکی و روانی دریافت کنید. با شماره **07712 231 133.**

هستیا، بنیاد NHS Trust مرکز و شمال غرب لندن وخدمات دارو و الکل شبها از ساعت 10 شب الی 8 صبح **در** کلیسای متودیست ناتینگ هیل در خیابان لانکستر حضور دارند. برای گفتگو یا دریافت پشتیبانی به آنجا سر بزنید.

جلسات آینده

ساکنین می‌توانند حضور پیدا کنند. شورای کامل:
چهارشنبه 18 جولای ، 6:30 بعد از ظهر ساختمان شورای منطقه کنسینگتون

کمیته بررسی بازسازی برج گرنفل:
سه شنبه، 24 جولای ، 6:30 بعد از ظهر ساختمان شورای منطقه کنسنگتون

این خبرنامه به زبانهای عربی و فارسی نیز موجود است.| برای اطلاع منظم از جدیدترین اخبار, لطفاً ما را دنبال کنید.

facebook.com/grenfellsupport @grenfellsupport www.grenfellresponse.org.uk